玄米の炊きこみご飯

材料(4～5人分)

玄米……………………………………3カップ
鶏肉……………………………………80g
油あげ…………………………………1枚
にんじん、こんにゃく、ごぼう………各35g
A｛薄口しょうゆ……………………大さじ3
　｛みりん…………………………大さじ1/2

つくり方

1 鶏肉は1cm角に切り、油あげは一度熱湯に通して(油抜き)小さめのたんざくに切ります。
2 にんじん、こんにゃくはたんざくに切り、こんにゃくは熱湯に通してざるにあげておきます。ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。
3 米は洗いAを加え、玄米 の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
4 1と2の具を3の米の上に平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
5 機能 キーを押した後、メニュー キーを押して 玄米 を選び、続いて 炊飯 キーを押します。
6 保温になれば、混ぜてほぐします。

●玄米は、もみ殻などを取り除く程度に洗ってください。
●具を加えて炊く場合は、1.0Lサイズでは1～4カップの間で、1.8Lサイズでは2～6カップの間で炊いてください。

中華風玄米がゆ

材料(4～5人分)

玄米……………………………………1カップ
骨付き鶏肉（ぶつ切りにして、湯通しする）……………70g
塩…………………………………………少々
土しょうが、白ねぎ（せん切り）…………適宜

つくり方

1 玄米は洗い、おかゆ の水位目盛1まで水を入れ、鶏肉をのせます。
2 機能 キーを押した後、メニュー キーを押して 玄米がゆ を選び、続いて 炊飯 キーを押します。
3 保温になれば、お好みで塩を加えて軽く混ぜ、土しょうがや白ねぎを添えます。

豆　腐

●必ず取扱説明書P21「作り方メモ」をご参照ください。

材料(4～5人分)

豆乳(大豆固形分10%以上の無調整豆乳)……500mL
にがり(豆腐が作れると明記してあるもの)……適量※

つくり方

1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは 白米 の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます)
2 健康調理なべに豆乳を入れ、にがりを少しずつ加えながら全体をよく混ぜ(泡ができた場合は取り除きます)、健康調理なべのふたをします。
3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。機能 キーを押した後、メニュー キーを押して とうふ を選び、続いて 炊飯 キーを押します。(とうふの標準の調理時間は60分ですが、変更する場合は 時刻合わせ キーを押して設定します)
4 できあがれば健康調理なべを取り出し、常温まで冷ました後、冷蔵庫で冷やします。

※にがりの分量はにがりを販売しているメーカーの説明書に従ってください。

豆腐の5色アイス

材料(4～5人分)

基本のアイス(プレーン)
豆乳(大豆固形分10%以上の無調整豆乳)……500mL
にがり(豆腐が作れると明記してあるもの)……適量※
A｛生クリーム……………………200mL
　｛粉砂糖…………………………75g
　｛卵黄……………………………1個分
　｛バニラエッセンス……………適宜
・抹茶、レーズン(みじん切り)……各大さじ1
・ココア…………………………………大さじ1
・すりごま 、きなこ……………各大さじ1
・ブルーベリージャム…………………大さじ1

つくり方

1～3は上記「豆腐」と同様にします。
4 できあがれば健康調理なべを取り出し、常温まで冷ましておきます。
5 ボールにAと4の豆腐全量を入れ、泡立て器でよく混ぜます。
6 5を5等分にして金属製の容器に流し込み、「抹茶とレーズン」、「ココア」、「すりごまときなこ」、「ブルーベリージャム」をそれぞれに加えてさっと混ぜ合わせ冷凍庫で冷やし固めます。固まるまでときどきかき混ぜます。(何も加えない基本のアイスは「プレーン」としてそのまま冷やし固めます)

●卵は新鮮なものをお使いください。

プリン

材料（4人分）

卵黄……3個分
卵白……2個分
A ｛牛乳……400mL
生クリーム……大さじ3
砂糖……大さじ5
塩……少々
バニラエッセンス……少々｝
バター（健康調理なべの内側に塗る）……適宜
メープルシロップ（飾り用）……適宜
〈飾り用メレンゲ〉
卵白……1個分
砂糖……大さじ1
バニラエッセンス……少々

つくり方

1 なべに水を入れます。（1.0Lサイズは 白米 の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズ1まで入れます）
2 卵3個のうち、卵白1個分を飾り用に別に分けておき、卵黄3個分と卵白2個分を溶きほぐし、Aと合わせて裏ごしします。
3 バターを塗った健康調理なべに2を入れ、健康調理なべのふたをします。
4 1のなべに3の健康調理なべをセットします。機能 キーを押した後、メニュー キーを押して とうふ を選び、時刻合わせ キーで50分に設定します。続いて 炊飯 キーを押します。

5 串をさして、澄んだ液が出てくればできあがりです。
6 飾り用メレンゲを作ります。ボールに卵白1個分を入れ、全体が白っぽくなるまで泡立てた後、砂糖とバニラエッセンスを加えて角（つの）が立つまでしっかりと泡立てます。
7 器にプリンを盛り、6のメレンゲとメープルシロップを添えます。
●卵は新鮮なものをお使いください。

茶碗蒸し

材料（4人分）

卵……3個
A ｛だし汁……500mL
薄口しょうゆ……小さじ$^1/_2$
塩……小さじ$^1/_4$｝
B ｛鶏ささみ……1本（60g）
ゆりね……1個（80g）
かまぼこ……40g｝
みつば……少々

つくり方

1 なべに水を入れます。（1.0Lサイズは 白米 の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます）
2 溶きほぐした卵とAを合わせて裏ごしします。
3 鶏ささみはそぎ切りにして電子レンジ500Wで約1分加熱し、かまぼこはうす切り、ゆりねは外側から1片ずつはがします。
4 健康調理なべに2と3を入れ、みつばをのせ、健康調理なべのふたをします。
5 1のなべに4の健康調理なべをセットします。機能 キーを押した後、メニュー キーを押して とうふ を選び、時刻合わせ キーで50分に設定します。続いて 炊飯 キーを押します。
6 串をさして、澄んだ液が出てくればできあがりです。

鶏手羽先のオイスターソース蒸し

材料（4本分）

鶏手羽先（骨に沿って切り込みを入れる）……4本（250g）
オイスターソース……大さじ2
酒……大さじ1
きゅうり・トマト（飾り用）……適宜

つくり方

1 なべに水を入れます。（1.0Lサイズは 白米 の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます）
2 鶏肉の切り込みを上にして健康調理なべに入れ、オイスターソースと酒をふりかけて、健康調理なべのふたをします。
3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。機能 キーを押した後、メニュー キーを押して とうふ を選び、時刻合わせ キーで40分に設定します。続いて 炊飯 キーを押します。
4 きゅうりやトマトを添えます。

棒々鶏（バン バン ジー）

材料（4人分）

鶏もも肉（1cm幅のそぎ切り）……250g
酒……大さじ1
塩……少々
A ｛ねりごま……大さじ2
しょうゆ・砂糖・酢……各小さじ2
一味唐辛子……適宜
ごま油……適宜｝
きゅうり・トマト（飾り用）……適宜

つくり方

1 なべに水を入れます。（1.0Lサイズは 白米 の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます）
2 健康調理なべに鶏肉を入れ、酒と塩をふりかけて、健康調理なべのふたをします。
3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。機能 キーを押した後、メニュー キーを押して とうふ を選び、時刻合わせ キーで30分に設定します。続いて 炊飯 キーを押します。
4 できあがれば混ぜ合わせたAやきゅうり、トマトを添えます。

ヨーグルト

●必ず取扱説明書P21「作り方メモ」をご参照ください。

材料(4～5人分)

牛乳……………………………………500mL
市販のプレーンヨーグルト…………100mL
ジャム……………………………………適宜

つくり方

1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは 白米 の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます)
2 健康調理なべにヨーグルトを入れ、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜながら全量を入れ、健康調理なべのふたをします。
3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。機能 キーを押した後、メニュー キーを押して ヨーグルト を選び、続いて 炊飯 キーを押します。(ヨーグルトの標準の調理時間は3時間ですが、変更する場合は 時刻合わせ キーを押して設定します)
4 できあがれば健康調理なべを取り出し、常温まで冷ました後、冷蔵庫で冷やします。
5 ジャムなどを添えます。

ヨーグルトムース

材料(4～5人分)

牛乳……………………………………500mL
市販のプレーンヨーグルト…………100mL
A ｛牛乳……………………………………200mL
　 砂糖………………………………………80g
　 粉ゼラチン(100mLの水でふやかしておく)…20g
　 生クリーム……………………………200mL

つくり方

1～3は上記「ヨーグルト」と同様にします。
4 できあがれば健康調理なべを取り出し、常温まで冷まします。
5 なべにAの牛乳と砂糖を入れて火にかけ、温まったらふやかしたゼラチンを加えて煮とかします。ゼラチンが十分に溶けたら火から下ろし、冷水でとろみが出るまで冷まします。
6 生クリームを7分立て(5のとろみと同じくらい)にし、5に加えてさっと混ぜ、さらに4のヨーグルト全量を加えて全体を混ぜ合わせます。
7 6を器に入れて、冷蔵庫で冷やし固めます。

温泉卵

●必ず取扱説明書P21「作り方メモ」をご参照ください。

材料(6個分)

卵……………………………………………6個
A ｛だし汁…………………………………150mL
　 みりん……………………………………小さじ3
　 薄口しょうゆ……………………………小さじ2
　 酒…………………………………………小さじ2

つくり方

1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは 白米 の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます)
2 健康調理なべに卵6個を入れ、卵がひたひたになるくらいに水を加え、健康調理なべのふたをします。
3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。機能 キーを押した後、メニュー キーを押して 温泉卵 を選び、続いて 炊飯 キーを押します。(温泉卵の標準の調理時間は40分ですが、変更する場合は 時刻合わせ キーを押して設定します)
4 できあがればすぐに健康調理なべを取り出し、卵を約1分間流水で冷まして水を切ります。
5 なべにAを入れて加熱します。
6 器に4の卵を割り入れ、あら熱をとった5を注ぎます。
●卵は新鮮なものをお使いください。

鮭のタルタルソース添え

材料(2人分)

生鮭(1.5cm幅に切る)…………2切(200g)
白ワイン……………………………………大さじ1
塩……………………………………………少々
バター(健康調理なべの底に塗る)………適宜
A ｛マヨネーズ……………………………30g
　 アンチョビの油漬け(刻む)………小さじ1
　 ケーパーズ(刻む)……………………小さじ1
　 玉ねぎ(みじん切り)…………………大さじ1

つくり方

1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは 白米 の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます)
2 バターを塗った健康調理なべに鮭を入れ、白ワインと塩をふりかけます。※「調理」メニューの場合は健康調理なべのふたをしないでください。
3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。機能 キーを押した後、メニュー キーを押して 調理 を選び、時刻合わせ キーで15分に設定します。続いて 炊飯 キーを押します。
4 できあがればそのまま5～10分蒸らし、混ぜ合わせたAを添えます。

ツナトマトパスタ

材料（1人分）

- スパゲティ（3つに折る）……80g
- ツナ缶……1缶（80g）
- 玉ねぎ（みじん切り）……40g
- A
  - トマトピューレ……大さじ3
  - オリーブ油……小さじ2
  - 固形スープの素（砕く）……1個
  - こしょう……少々
  - 水……160mL

つくり方

1 なべに水を入れます。（1.0Lサイズは 白米 の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます）

2 健康調理なべにスパゲティを入れ、その上にツナと玉ねぎをのせ、混ぜ合わせたAを加えます。
※「調理」メニューの場合は健康調理なべのふたをしないでください。

3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、メニュー キーを押して 調理 を選び、時刻合わせ キーで30分に設定します。続いて 炊飯 キーを押します。

4 できあがれば全体を混ぜ、再度ふたを閉めてそのまま約5分蒸らします。

ビーフン

材料（1〜2人分）

- ビーフン（7〜8cmに折る）……100g
- A
  - 焼き豚……50g
  - にんじん……30g
  - たけのこ……30g
  - 青ねぎ……1/2本
  - 干しえび（もどす）……15g
  - 干ししいたけ（もどす）……2枚
- B
  - 固形スープの素（砕く）……1 1/2個
  - 水（干しえびと干ししいたけのもどし汁を含む）…300mL
- 酢・ねりがらし……適宜

つくり方

1 なべに水を入れます。（1.0Lサイズは 白米 の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズ1まで入れます）

2 健康調理なべにビーフンを入れ、その上にせん切りにしたAをのせ、混ぜ合わせたBを加えます。
※「調理」メニューの場合は健康調理なべのふたをしないでください。

3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、メニュー キーを押して 調理 を選び、時刻合わせ キーで40分に設定します。続いて 炊飯 キーを押します。

4 できあがれば全体を混ぜます。お好みで酢やねりがらしを添えます。

ふかしいも

材料（1本分）

さつまいも（200g・直径4〜4.5cm）……1本

つくり方

1 なべに水を入れます。（1.0Lサイズは 白米 の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます）

2 健康調理なべにさつまいもを入れます。
※「調理」メニューの場合は健康調理なべのふたをしないでください。

3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、メニュー キーを押して 調理 を選び、時刻合わせ キーで40分に設定します。続いて 炊飯 キーを押します。

4 串がスッと入ればできあがりです。

蒸しパン

材料（アルミケース(菊型もしくは6号) 8個分）

- A
  - 薄力粉……100g
  - ベーキングパウダー……小さじ1
  - 抹茶……小さじ1/2
- 砂糖……40g
- 牛乳……100mL
- 甘納豆（飾り用）……20g

つくり方

1 なべに水を入れます。（1.0Lサイズは 白米 の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます）

2 合わせてふるったAと砂糖、牛乳を混ぜ合わせ、アルミケースに入れ、甘納豆をのせます。健康調理なべに4個分を入れます。
※「調理」メニューの場合は健康調理なべのふたをしないでください。

3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、メニュー キーを押して 調理 を選び、時刻合わせ キーで20分に設定します。続いて 炊飯 キーを押します。

4 串をさして、生の生地がついてこなければできあがりです。残りの4個分も同様に調理します。

● 6号アルミケースを使用する場合、プリン型に入れると形がきれいにできあがります。

●焼きあがりが不十分な場合は取扱説明書のP22「ケーキの作り方」をご参照ください。

スポンジケーキ

材料	1.0Lサイズ	1.8Lサイズ
薄力粉(ふるっておく)	120g	180g
卵(卵黄と卵白に分けておく)	4個	6個
砂糖	100g	150g
バニラエッセンス	少々	少々
A 牛乳	大さじ1	大さじ$1\frac{1}{2}$
A バター	20g	30g
生クリーム・果物(飾り用)	適宜	適宜
バター(なべ塗り用)	適宜	適宜

つくり方

1 なべの内側の底および側面にバターを薄く、まんべんなく塗ります。

2 Aを湯せんにかけて温めておきます。

3 ボールに卵白を入れ、全体が白っぽくなるまで泡立てた後、砂糖を2～3回に分けて加え、角(つの)が立つまでしっかりと泡立てます。

4 3に卵黄・バニラエッセンスを加えて泡立て器で混ぜます。

5 4に薄力粉を加えて、ゴムベラで粉っぽさがなくなる程度に混ぜ合わせます。その後、Aを加えて泡を壊さないように手早く混ぜ合わせます。

6 なべに5の生地を入れ、手のひらでなべの底をトントンと軽く数回たたき、本体にセットします。

7 機能 キーを押した後、メニュー キーを押して ケーキ を選び、続いて 炊飯 キーを押します。(スポンジケーキの設定時間は1.0Lサイズは45分、1.8Lサイズは65分です)

8 できあがればすぐ皿の上になべを裏返して取り出し、あら熱をとります。

9 お好みで泡立てた生クリームや果物などを飾ります。

※ バリエーション:チョコレートケーキの場合はココアを、抹茶ケーキの場合は抹茶を薄力粉と合わせてふるってください。(使用量は1.0Lサイズで大さじ$1\frac{1}{2}$、1.8Lサイズで大さじ2です)

チーズケーキ

材料	1.0Lサイズ	1.8Lサイズ
クリームチーズ	200g	300g
砂糖	50g	70g
砂糖(卵白泡立て用)	30g	50g
卵(卵黄と卵白に分けておく)	3個	5個
薄力粉(ふるっておく)	30g	50g
生クリーム	50mL	60mL
レモン汁	小さじ4	大さじ2
バニラエッセンス	少々	少々
溶かしバター	20g	30g
生クリーム・果物(飾り用)	適宜	適宜
バター(なべ塗り用)	適宜	適宜

つくり方

1 なべの内側の底および側面にバターを薄く、まんべんなく塗ります。

2 クリームチーズは室温にもどすか、電子レンジ500Wで約30秒加熱してやわらかくしておきます。

3 ボールに2を入れて木杓子でよく練り、なめらかになったら砂糖を加えて混ぜます。

4 3に卵黄を1個ずつ加えて混ぜます。その後、薄力粉・生クリーム・レモン汁・バニラエッセンス・溶かしバターの順に加え、その都度よく混ぜます。

5 別のボールに卵白を入れ、全体が白っぽくなるまで泡立てた後、砂糖を2～3回に分けて加え、角(つの)が立つまでしっかりと泡立てます。(スポンジケーキ3参照)

6 4に5を加えてゴムベラで泡を壊さないように手早く混ぜ合わせます。

7 なべに6の生地を入れ、手のひらでなべの底をトントンと軽く数回たたき、本体にセットします。

8 機能 キーを押した後、メニュー キーを押して ケーキ を選び、続いて 炊飯 キーを押します。(チーズケーキの設定時間は1.0Lサイズは60分、1.8Lサイズは80分です)

9 できあがればすぐ皿の上になべを裏返して取り出し、あら熱をとります。(できあがり直後はケーキがやわらかいため、くずれないようにご注意ください)

10 冷蔵庫で冷やし、お好みで泡立てた生クリームや果物などを添えます。

※ バリエーション:レーズンを加える場合はレーズンをラム酒(適宜)にひたしてやわらかくし薄力粉少々をまぶして手順6の後に加えてください。(使用量は1.0Lサイズで30g、1.8Lサイズで50gです)

パウンドケーキ

材料	1.0Lサイズ	1.8Lサイズ
バター(室温にもどす)	150g	200g
砂糖	60g	80g
砂糖(卵白泡立て用)	60g	80g
卵(卵黄と卵白に分けておく)	3個	4個
薄力粉(ふるっておく)	150g	200g
バニラエッセンス	少々	少々
ドライフルーツ	100g	150g
ラム酒・薄力粉(ドライフルーツ用)	適宜	適宜
生クリーム(飾り用)	適宜	適宜
バター(なべ塗り用)	適宜	適宜

つくり方

1 なべの内側の底および側面にバターを薄く、まんべんなく塗ります。

2 ドライフルーツはラム酒にひたしてやわらかくし、薄力粉少々をまぶします。

3 ボールにバターを入れて木杓子でよく練り、なめらかになったら砂糖を加えて混ぜます。

4 3に卵黄を1個ずつ加え、バニラエッセンスを加えて混ぜます。

5 別のボールに卵白を入れ、全体が白っぽくなるまで泡立てた後、砂糖を2～3回に分けて加え、角(つの)が立つまでしっかりと泡立てます。(スポンジケーキ3参照)

6 4に薄力粉・2のドライフルーツ・5のメレンゲを順に半量ずつ混ぜ合わせます。

7 なべに6の生地を入れ、手のひらでなべの底をトントンと軽く数回たたき、本体にセットします。

8 機能 キーを押した後、メニュー キーを押して ケーキ を選び、続いて 炊飯 キーを押します。(パウンドケーキ の設定時間は1.0L、1.8Lサイズ共に100分です)

9 できあがればすぐ皿の上になべを裏返して取り出し、あら熱をとります。

10 お好みで泡立てた生クリームなどを添えます。